

李 晖 编著

北京体育大学出版社

图

解

太

极

十

势

太极拳学 堂



- 采用问答的教学形式
- 点明太极拳的正确理念
- 配以冠军演练的写真照片
- 指出入门到快速提高的捷径

太極拳學堂

圖解太極十三勢

李暉 編著

北京體育大學出版社

策划编辑:董英双 责任编辑:董英双
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:建 林
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳学堂——图解太极十三势/李晖编著. —北京:北京
体育大学出版社, 1999.9

ISBN 7-81051-424-5

I. 太… II. 李… III. 太极拳, 十三势—图解 IV. G852.11
-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 43051 号

太极拳学堂——图解太极十三势

李 晖 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:3 插页:16 定价:13.00 元
2000 年 3 月第 1 版第 2 次印刷 印数:6001—14000 册
ISBN 7-81051-424-5/G·366

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



树立多层面形象

(代序)

李晖是我的忘年小友。初识时，她留给我的印象是一个活泼伶俐的有希望的武术运动员。如今事隔多年，再来与她接触，感到她确是长大了，确是成熟了。今年以来，我们聊过几次，又读了她送我的《你·我·他的冠军路》和《太极拳学堂》书稿，委实感到她“三十而立”了。由此我想起年轻时候读过的一本《人是机器》的书，这书是18世纪法国启蒙思想家、唯物主义哲学家拉梅特利写的。他的立论：物质是唯一的实体，人和动物一样也是机器，不过人比动物“多几个齿轮”、“多几个弹簧”罢了。我认为李晖这位武术迷，比一般的武术运动员似乎“多几个齿轮”、“多几条弹簧”，要从多个层面去看她。

李晖作为武术运动员，从技术层面去看她，曾是世界武术锦标赛的冠军。为此她当选为1993年香港“最佳运动员”。她深深地挚爱武术，就是武术精神使她从一个不懂事的小女孩，步步走向成功，成为一名世界冠军。

从思想层面来看李晖，她对人生价值有自己的领悟。她说人活着就是“为了追求”，“一个毕生追求的人，他会感到生命在脚下延伸，伸向遥远而美好的地方”。请看这是多么开阔而又深邃的境界！

从知识层去看李晖，她原本学历不高，知识不丰，但是她追求文化，追求学问，孜孜不倦，锲而不舍。以至她当了母亲之后，利用女儿睡觉时努力看书，学电脑。这种学习的韧劲，使她还踏上“爬格子”的征途。1996年出版了一本《你·我·她的冠军路》，如今《太极拳学堂》的书稿即将付梓。这本新书深入浅出，有术有理，又取师生对话形式，很是新颖活泼，富有创新意识。

从意志层而去看李晖，她是个勇于接受挑战，坚韧不拔，勇于拼搏，“不达目的不言休，达到目的要更优”的人。在第二届世界武术锦标赛上，她能够成为唯一获得两枚金牌的运动员，这不只为香港队争得了殊荣，她也“品尝到了自己用坚实的步伐和不懈的努力，终于走向成功之路的欢愉”。

中华全国体育总会顾问
中国东方文化研究会副会长
亚洲武术联合会名誉主席

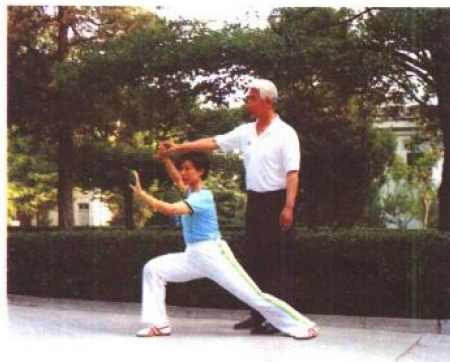
徐才

写在《太极拳学堂》出版之际

李晖是香港武术长拳优秀运动员，曾多次参加国际武术大赛，获优异成绩，为港人争得了荣誉。随着年龄增长，现改项专修太极拳。由于她酷爱武术，少年时期打下了坚实的武术功底，具备了较好的专项素质和技能，所以，她按照从事武术运动的发展规律，适时地改习太极拳，进步很快。

此外，她潜心投入，遵循规范化、系统化原则，勤学苦练，技理兼修，不仅自己身体力行，还将学习太极拳的心得体会、技术理论知识及时总结，写作发表出来，非常难能可贵。这本书形式新颖活泼，易懂易学，对普及太极拳运动极有指导价值，希望大家能

够喜欢。同时，希望李晖能继续努力进取，为继承和发扬祖国武术太极拳文化遗产而做出更大的贡献。



门惠丰教授指导李晖学太极拳

门惠丰

1999年6月26日

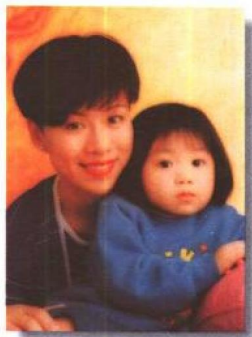
我的心愿

学习太极拳的确是令人喜悦的事情！这是我学陈太极拳以来时时涌上心头的感受。

少年时期，我曾经入戏剧科班，苦练武旦功底。后又潜修武术长拳，从事电影武打替身的惊险工作。1993年代表香港地区参加世界武术锦标赛，夺得拳术和棍术世界冠军，创造了武术生涯的第一个辉煌成绩。之后，我淡出武坛，迎来了女儿的诞生，这是我莫大的幸福和满足。看着心爱的女儿一天天长大，望着她天真而迷人的眼神，不禁唤起我无限的憧憬——如果生命之树能够常绿，健康之花可以盛开，我岂不是永远可以保有这份幸福和满足了吗？

我开始陈太极拳了，而且一发不可止。一段时间之后，我微微发福的体态又恢复了往日运动员的英姿；过去做武打替身和练武术长拳留下的累累暗伤，也不医而愈。陈拳到了气沉丹田，体松脑静之时，动作自然走转圆活，飘洒自如，久之神态安舒，心境豁然开朗，好不喜悦。

仔细品味太极拳动分静合，无过不及，走粘相望，急缓相随等深刻拳理，将太极拳解决这些对立统一的矛盾的思想运用到生活实践中，它又是一把开释人生疑惑的钥匙，豁达心胸的智慧，会发觉自己的身心更加健康和谐，对圆满人生目标充满了自信和奋斗的力量。



怀抱爱女，李晖脸上绽开幸福和满足的微笑

我能在短时间内有这些体会，并在太极拳大赛上取得好成绩，要感谢我的老师——德高望众的门惠丰教授。他从小接受传统的武术训练，对外家少林拳，内家形意拳，特别是太极拳有很深的造诣。他现在在北京体育大学担任教授一职，为国内外培养了一批又一批优秀的太极拳教练员和运动员。我能成为他的学生，实在万分荣幸。他教学严谨，方法科学，使我短时间内就全面而深入地掌握了太极拳基本功的要领，规范系统地学习了多

种太极拳、剑套路，获益匪浅。

学拳容易，但要学得其法，却是件难事。我很想把我的学习体会介绍给大家。相信得到明师指导，在短时间内经历了入门到快速提高，我所获得的经验正是太极拳初学者所希望的捷径。考虑到学习太极拳，掌握技术动作要先于领悟拳理，而拳理通达又会促进技术升华。因此，我在书中采用问答、探讨的形式，点明太极拳的正确理念和练习方法，又配以分解动作和连续练习的写真图片，注明定式动作和起承转合的过渡动作方法，让读者在清晰的“视野”中，找到太极拳的精髓之处，并能较容易地领悟心中。我还引入现代心理训练的成果，如身心放松法、集中注意练习法、表象练习法等，以期帮助读者收到“脑体并用，事半功倍”的学习效果。

太极拳的内容非常丰富，流传广泛的就有陈、杨、吴、武、孙五大流派，更有新编的拳剑套路，各有其风格和练法要领。要想掌握太极拳的精神实质（如意、气及攻防含义等），必须从基本动作入手。任何太极拳套路都是由棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、中定等十三势变化组成。本书作为《太极拳学堂》的基础篇，主要介绍五功八法的单练动作及太极十三势的连续功法练习。正确地掌握这些功法的运用，再练太极拳其它套路，便能一理贯通，演练自如。

我将继续把自己边学边练的体会写下来，努力完成系列丛书《太极拳学堂》，与大家共同分享学习太极拳的喜悦和获得健康的快乐。练太极拳还使我对人生有了新的认识。我诚邀广大的太极拳爱好者与

我共结善缘：当你购买本书的时候，我将捐出自己应得的版税，去资助北京体育大学的特困生，用我们的爱心为祖国培养优秀人才出一点力。这是我的心愿。

李晖



序

太极拳是中华武术的瑰宝，是深受海内外成千上万朋友们喜爱的健身运动。太极拳对增强人的身心健康有着独特的作用。

本书作者李晖不仅以她勤学苦练的精神和特有的悟性，在名师的指导下练就了一系列高规格、高标准的太极拳套路动作，而且还立志于将太极拳这一民族瑰宝进一步发扬光大，造福于人类。

学练太极拳强调身心并用、形意并重、动静结合、神气统一。因此，良好的心理状态是练好太极拳的关键因素之一。用“心”去练，才能真正把太极拳练到炉火纯青的程度。作者李晖就是最早受益于心理训练帮助的香港优秀运动员，在她当初习练武术的过程中，深知运动员的心理状态对动作完成和比赛发挥的重要作用，因此她对于我所传授的心理学知识和心理训练方法理解很深，而且训练认真，这对她后来夺取武术世界冠军和香港太极拳冠军都起到了有益的作用。

《太极拳学堂—图解太极十三势》一书不仅详尽介绍了五功八法和太极拳套路的最佳练习方法，而且还特别增加了怎样配合心理训练，更快更好地学练太极拳的新内容，这是本书的一大特色。同时，也更表明作者出版此书的诚意，愿将自己的成功经验全面介绍给读者。

我衷心祝贺《太极拳学堂—图解太极十三势》的出版，相信本书一定能成为每一位热爱中国武术和渴望学练太极拳的朋友们的良师益友。



作者与丁雪琴老师摄于1991年（香港）

国家体育总局科研所 研究员
中国体育科学学会运动心理学专业委员会 副主任委员

丁雪琴

To 李晖

May joy and happiness fill
every minute of your day.

我能认识你非常高兴。虽然你比我年轻点，但是我跟你学到了很多东西，不只是太极拳。我很喜欢你充满自信心的性格，让别人感到神清气爽。也知道只有你这样的意志坚强，一心一意地努力才会有这种性格。我很喜欢你打的太极拳。我刚来的时候，关于太极拳，我是一点也不知道。但是一看到你的太极拳就喜欢上了。

虽然以后我跟你不能一起练，但是我会一直把你当作是我的老师。

我不知道应该怎么表达我对你的感谢之情。还遗憾的是我对你没有任何帮助，真不好意思。

You 为11月份的国际比赛加油吧！
我相信你会成功。

希望我们无论什么时候，什么地方会再见面的。

请你多保重，多开心。

And may life's most fantastic
things always come your way!

岸山春美

致李晖

我能认识你非常高兴。虽然你比我年轻点，但是我跟你学到了很多东西，不只是太极拳。我很喜欢你充满自信心的性格，让别人感到神清气爽。

也知道只有你这样的意志坚强、一心一意地努力，才会有这种性格。我很喜欢你打的太极拳，我刚来的时候，关于太极拳，我是一点也不知道。但是一看到你打的太极拳就喜欢上了。虽然以后我跟你不能一起练，但是我会一直把你当作是我的老师。

我不知道应该怎么表达我对你的感谢之情，遗憾的是我对你没有任何帮助，真不好意思。

为11月份的国际比赛加油吧！我相信你会成功。

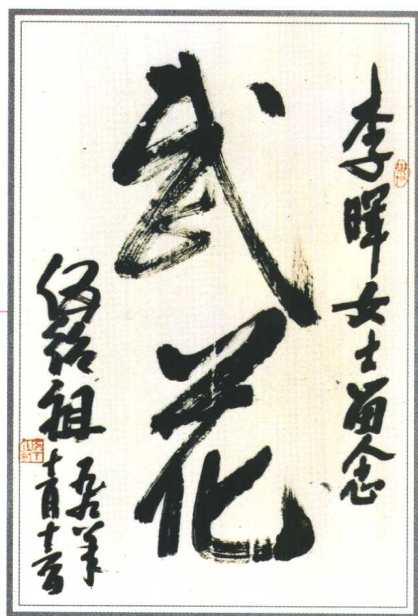
希望我们无论什么时候，什么地方会再见面的。

请你多保重，多开心。

岸山春美



日本友人岸山春美随李晖练太极



国家体育总局局长、国际
武联主席 伍绍祖题词



国际武联主席伍绍祖偕夫人为李晖题词后合影



李晖参加段位考试



段位证书



中国武协主席李杰先生向李晖颁发武术段位证书

1999 年国际传统武术暨绝技大赛剪影



香港代表队入场



获奖时刻



全体香港运动员获奖后与中国武协主席李杰先生（中）、
香港队教练于立光先生（右六）合影

1999年香港武术公开锦标赛回眸

李暉永不放棄太極

冀能角逐世界錦標賽

【本報訊】「如你要學太極，你就必須脫胎換骨，忘記以前所有的事，忘記以前心中的所有想法。」或許是得到名師真傳的指導，李暉已收劍起九三年來，

世界冠軍時，多了一份平和，九四年再次參加，今年，是「

太極，覺得動作很慢，但隨著年齡的增長，看法已明顯不同了，而且會一直練下去，「永不放棄」。

自覺技術漸進步

「人要隨緣」，改善技術也是，她自己每天都在進步，「不過，仍有比賽時仍然有些怕，不太穩，已不再有恐怕心理的話，那「極寧最佳境界了。」

與香港隊一起，全部參加了公開，電比賽，她開

李暉武術連奪兩金

李暉在公開賽中奪得兩枚金牌，分別是太極劍和太極拳。她表示，這次比賽對她來說是一個挑戰，也是一次學習的機會。她認為，太極不僅是一項運動，更是一種生活態度。她希望通過自己的努力，為香港爭光，也為太極運動的推廣做出貢獻。



李暉喜獲太極劍冠軍



李暉奪得太極拳金牌

港武將包攬公開賽金牌 李暉復出顯實力獨取兩冠

全港公開武術錦標賽

李暉奪得兩金

于立光滿意港隊表現

【本報訊】一九九九年度全港公開武術錦標賽，昨日（廿二日）在沙田馬場舉行。是次比賽吸引了來自全港各地的武術愛好者參加，競爭激烈。在公開組別中，李暉憑藉精湛的劍術和太極拳技，獨得兩枚金牌，展現了強大的實力。香港隊在是次比賽中表現出色，包攬了多個項目的金牌，令主辦單位及觀眾讚不絕口。主辦單位表示，是次比賽的成功，顯示了香港武術運動的蓬勃發展，也為市民提供了一個展示才華的平台。

星島日報

目 录



树立多层面形象(代序)	徐 才
写在《太极拳学堂》出版之际	门惠丰
我的心愿	李 晖
序	丁雪琴
致李晖	岸山春美

第一课 武德修养	(1)
----------	-------

(尚武崇德 养性健身)

一、武德风范——四字诀、七言诗	(3)
-----------------	-------

二、武礼规范——行礼方式与应用	(4)
-----------------	-------

第二课 拳理释疑	(5)
----------	-------

(拳理通达 事半功倍)

一、太极拳不是长拳慢练	(7)
-------------	-------

二、习太极拳对人身心有好处	(8)
---------------	-------

三、简介太极拳五大流派	(10)
-------------	--------

四、简介太极拳新编套路	(13)
-------------	--------

五、习拳前要做好准备活动	(14)
--------------	--------

六、习太极拳一定要站桩	(15)
-------------	--------

七、从学须知歌诀	(16)
----------	--------

第三课 拳法入门	(17)
(拳法规范 打好基础)	
一、练习步骤——三步功夫	(19)
二、基本技术——入门须知	(20)
三、基本桩功——五 功	(39)
四、基本拳势——八 法	(45)
五、习拳要求与提示	(67)
第四课 拳套合成	(69)
(套路习练 形神双修)	
一、太极十三势动作顺序	(71)
二、太极十三势连动图解	(72)
三、太极十三势要点提示	(83)
第五课 意气内修	(85)
(内外合一 主修内因 脑体并用 练好太极)	
一、气沉凡田有助体松脑静	(87)
二、几种实用的身心放松法	(88)
三、表象练习辅助练好太极	(90)

第一课 武德修养

尚武崇德 养性健身



拳以德立，无德无拳

学艺先学礼，习武先习德

把拳德、拳智和拳法贯穿到拳

术实践中去，才谈得上“有拳有德”

